

ZIUA MONDIALA A APEI – 22 MARTIE 2013

Apa reprezinta aproximativ 60% din compozitia corporala a unui adult si este vitala pentru supravietuire. Ajuta la transportul nutrientilor si produsilor rezultati din metabolism, participa la reactiile bio-chimice, actioneaza ca solvent, atenueaza socurile mecanice si regleaza temperatura corpului.

Pentru a mentine echilibrul hidric al organismului, consumul de lichide, alimentele si procesele metabolice trebuie sa egaleze cantitatea de apa eliminata prin excretie de catre rinichi, piele, plamani si tubul digestiv. Cantitatea si calitatea apei baste poate avea efecte pozitive sau negative asupra sanatatii noastre.

Procentul de apa din organismul uman [>>> mai mult](#)